

## 成人歯科 健康診査を 受けましょう



市では、市内医療機関において成人歯科健康診査を実施します。

最近、歯の周囲の組織に起こる病気「歯周病」（歯槽膿漏）が多く見受けられるようになりました。歯周病は、中高年以降において、むし歯とともに歯が抜ける原因となります。

歯が痛みだしたり、ぐらつくなどの症状がでてしまうともう手遅れです。口の中のちょっとした異常を敏感に察知して早期発見、早期治療、そして正しいブラッシングが歯の寿命を延ばします。

この機会に、ぜひ受診をして自分の歯は自分で守るよう心掛けましょう。

と き 7月1日(土)～9月30日(土)

※休診日は除きます。

対 象 平成18年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※対象の方には、健康診査受診票と併せて受診票をお送りしますので、受診される際に、医療機関の窓口へ提出してください。

費 用 無料（ただし、処置および治療は除きます。）

### 健診内容

口腔内一般診査……歯周疾患、むし歯、顎関節など  
歯科保健指導……ブラッシング指導など

### 実施機関

- ・鈴木歯科医院 …………… ☎53-0761
- ・森歯科医院 …………… ☎52-0888
- ・森田歯科医院 …………… ☎52-2336
- ・杉浦歯科医院 …………… ☎52-5000
- ・港デンタルクリニック …… ☎52-6666
- ・神谷デンタルクリニック …… ☎53-5155
- ・稲垣歯科医院 …………… ☎52-5611
- ・ユヤマデンタルオフィス …… ☎54-0007
- ・かじかわ歯科 …………… ☎52-6456
- ・キララ歯科 …………… ☎54-5454
- ・よしはま歯科 …………… ☎54-5151
- ・かとう歯科クリニック …… ☎54-4488

### 問合せ先

保健福祉グループ ☎52-9871

## 健康ひと押し メニュー

### 朝食から健康な生活を！

#### みなさん、朝食を毎日食べていますか？

近年朝食を食べない人が増加しています。特に10代、20代の人に多いようです。朝食は1日元気に過ごすためのエネルギー源です。「健康たかはま21」においても「1日3食きちんとした食事をとろう」「毎日1食はゆっくりと（30分以上かけて）食べよう」と目標を立て取り組んでいます。

#### 朝食を食べないと…

- ・脳が働かず集中力が低下する
- ・肥満や便秘の原因になる
- ・摂取する食品数が減り、1日に必要な栄養素不足となるなど様々な面で生活に影響してきます。

忙しい毎日の中でゆっくりと食事をとるのは難しいかもしれませんが、少しゆとりをもって家族で顔を合わせて朝食をとれるといいですね。

どうしても時間がないときは、バナナ1本または野菜ジュース1杯または牛乳（きな粉入り）など、少しでも何か食べてから出かけるようにしましょう。

#### 【元気のもと、簡単朝食レシピ】

##### 《のりじゃこトースト》

※焼きのりはβカロテン、鉄分を含み、ちりめんじゃこはカルシウムが豊富です。

＝材料（1人分）＝

- ・食パン6枚切り1枚
- ・バター小さじ1
- ・焼きのり適宜
- ・ちりめんじゃこ小さじ1

＝作り方＝

- ①食パンをトーストし、バターを塗って2つに切る。
- ②焼きのりをちぎり、ちりめんじゃこをのせてできあがり。

##### 《納豆トースト》

※納豆はイソフラボンが豊富に含まれています。

＝材料（1人分）＝

- ・食パン6枚切り1枚
- ・納豆1/2パック
- ・しょう油少々
- ・砂糖少々
- ・チーズ適宜

①食パンにバターを塗る。

②納豆にしょう油と砂糖を加えて混ぜ、パンにのせる。

③チーズをのせオーブントースターで4～5分焼く。

問合せ先 保健福祉グループ ☎52-9871